Полезные рецепты

№7(17)

Кто не любит шашлыка?

Питательные макароны

70 вкусных и полезных кулинарных рецептов на все случаи жизни

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В этом выпуске *70 вкусных и полезных кулинарных рецептов на все случаи жизни*

А также: **Кто не любит шашлыка?**

Немного о шашлыке

Советы от газеты «Хозяюшка»

Пригодятся в каждом доме

Питательные макароны

Немного о макаронах

- «Полезные рецепты», №7 (17) 2002
  - Галушки из телятины
  - Котлеты по-киевски
  - Крученикипо-житомирски
  - Печень свиная с чесноком
  - Рыбные толченики
  - Сиченики
  - Сельдь по-киевски
  - Толченики
  - Юшкас галушками по-полтавски
  - Котлеты рыбные по-украински
  - Грибы с хреном
  - Запеканка блинная
  - Картофельжареный с огурцами
  - Крупеник
  - Мясо, тушенное с луком
  - Паштет печеночный
  - Макароны по-русски
  - Окрошка мясная по-русски
  - Поджарка
  - Печень в сметане
  - Суп-пюре из грибов
  - Суп-пюре из фасоли или гороха
  - Уха по-сегедски
  - Борщ постный с карасями
  - Грибной суп-пюре
  - Кто не любит шашлыка?
    -
    - Немного истории…
    - Основной способ жарки шашлыков
  - Картофель, фаршированный грибами
  - Картофельные пирожки с грибами

- Картофель, запеченный с луком и грибами
- Картофель с черносливом
- Ямбалайя – блюдо с рисом и куриным мясом
- Плов с овощами и изюмом
- Завиванец ужгородский
- Телятина с айвой
- Ветчина по-старополъски
- Жаркое с овощами
- Телячья печенка по-бразильски
- Советует
  - Бутылка из-под масла
  - Новая чугунная посуда
  - Сгоревшее молоко
  - Краска
  - Молния на одежде
  - Новая обувь
  - Сырость
  - Утюг
  - Костер
- Борщ с грибами
- Грибная подливка
- Грибной паштет
- Салат «Полянка»
- Салат из фасоли с грибами
- Колдуны
- Выгодные котлеты
- Голубцы по-шиловски
- Горячее блюдо «Вулкан»
- Деруны по-казацки
- Драникис мясом
- Мясо для ленивых
- «Хитрый» плов
- Голландский омлет
- Мясо по-праздничному
- Мясо под шубой
- Пальчики из свинины с сыром по-украински
- Печень, тушенная с грибами
- Печень, шпигованная салом
- Питательные макароны
  - Блюда из макарон – самые популярные блюда во всем мире
  - Спагетти
  - Яичная лапша
  - Особые виды лапши

- ○ Плов по-русски
- ○ Свинина по-стасовски
- ○ Свинина с грибами под шубой
- ○ Свинина с черносливом
- ○ Свинина, тушенная с корицей
- ○ Спагетти со свининой
- ○ Стручковая фасоль в горшочке
- ○ Суфле из цветной капусты
- ○ Фланиз цветной капусты
- ○ Цветная капуста, запеченная под майонезом
- ○ Цветная капуста с сыром
- ○ Карп, запеченный с грибами
- ○ Мясной рулет «Удиви гостей»

«Полезные рецепты», №7 (17) 2002
70 вкусных и полезных кулинарных рецептов на все случаи жизни

Галушки из телятины

Сливочное масло взбивают, добавляют яйцо, тертую булку, рубленую телятину, соль, зелень петрушки и массу вымешивают. Формуют галушки и отваривают их до готовности в подсоленном кипятке. Подают под разными соусами.

Телятина 250 г, масло сливочное 40 г, яйцо 1/4 шт, булка 50 г, зелень петрушки 5 г, соль.

Котлеты по-киевски

Куриное филе отбивают, фаршируют, придавая ему форму груши, сливочным маслом, смачивают в яйце, панируют в сухарях, повторяют эту операцию дважды и жарят во фритюре. При подаче поливают растопленным маслом. Котлеты можно подать на гренках из белого хлеба. На гарнир подают жареный картофель и зеленый горошек. Вместо картофеля можно подать морковь, белые грибы.

Курятина 200 г, масло сливочное 30 г, яйцо 1/4 шт, сухари пшеничные 20 г, жир для жаренья 15 г, картофель 350 г, горошек зеленый 50 г, соль.

Крученикипо-житомирски

Свиное мясо нарезают тонкими ломтями, отбивают тяпкой, солят, посыпают перцем; на середину каждого ломтика кладут фарш, мясо заворачивают в виде маленького рулета, панируют в муке, обжаривают, укладывают в сотейник, заливают томатным соусом, закладывают специи и тушат до готовности. Подают с гречневой кашей под собственным соусом. Фарш готовят из смеси пассерованного лука, припущенных соленых огурцов и толченых сухарей.

Печень свиная с чесноком

Отваренную печень нарезают длинными тонкими кусочками и укладывают на сковороду. Заправляют чесноком, растертым со свиным салом и солью, посыпают сухарями и запекают блюдо в духовке.

Печень свиная 150 г, сало свиное 30 г, чеснок 5 г, жир 10 г, сухари 10 г, соль.

Рыбные толченики

Рыбное филе очищают от кожи и костей, измельчают, растирают в ступке, добавляют муку, соль, перец и растительное масло. Из хорошо вымешанной массы формуют шарики и отваривают их в подсоленном кипятке. Подают, полив растительным маслом с жареным луком.

Рыба 400 г, мука 30 г, масло растительное 40 г, лук репчатый 40 г, перец, соль.

Сиченики

Мясо измельчают, соединяют с яичницей, слегка поджаренной с луком, солью и перцем, хорошо вымешивают, формуют в виде биточков, смачивают в яйце, панируют в сухарях и жарят до готовности. Подают с картофельным пюре или другим гарниром.

Говядина 150 г, яйцо 1 шт, лук репчатый 30 г, сухари 10 г, жир 10 г, перец, соль.

Сельдь по-киевски

Филе сельди вместе с размоченным в молоке и отжатым белым хлебом пропускают через мясорубку с мелкой решеткой, а затем протирают через сито. Полученную массу смешивают с растертым до густоты сметаны сливочным маслом, тертым сыром, горчицей, перцем, хорошо перемешивают, выкладывают в селедочницу и украшают зеленью петрушки, хвостом и головой сельди.

Сельдь 30 г, масло сливочное 30 г, сыр тертый 20 г, хлеб пшеничный 30 г, молоко 30 г, горчица 0,5 г, зелень петрушки 5 г, перец молотый.

Толченики

Мясо пропускают через мясорубку с мелкой решеткой, затем толкут в ступке, добавляют муку, соль, перец, растительное масло. Массу вымешивают, формуют шарики и отваривают их в подсоленном кипятке. Подают, посыпав жареным луком, с гарниром.

Телятина или говядина 150 г, мука 20 г, масло растительное 30 г, лук репчатый 50 г, перец, соль.

Юшкас галушками по-полтавски

Пресное тесто раскатывают пластом толщиной 2 см и нарезают квадратиками (1,5х1,5). В кипящий бульон кладут нарезанный кубиками картофель, через 3–5 мин добавляют галушки и проваривают суп 15–20 мин. Затем заправляют ссолью, специями и салом-шпик, поджаренным с луком.

Картофель 130 г, лук репчатый 30 г, сало-шпик 15 г, соль; для галушек: мука пшеничная 50 г, яйцо 1/8 шт, вода.

Котлеты рыбные по-украински

Филе рыбы без кожи и костей слегка отбивается. На середину рыбы кладется сливочное масло с рубленой зеленью и лимоном, все это заворачивается в виде колбаски, смачивается в яйце, панируется в сухарях и жарится в большом количестве жира. На порцию идет две колбаски.

Подается на кусочках хлеба, обжаренных в жире, с картофелем, нарезанным соломкой, маринованными фруктами и лимоном. Украшается зеленью.

На 4 порции.*Филе рыбы свежезамороженной 800 г, масло сливочное 100 г, яйцо 2 шт., панировочные сухари 100 г, масло топленое 120 г, мука в/с 40 г, хлеб 280 г, 0,5 лимона, фрукты маринованные 300 г, картофель.*

Грибы с хреном

Сухие белые грибы отваривают, промывают, отжимают, мелко шинкуют, заправляют перцем, солью, растительным маслом, уксусом и укладывают в салатник, рядом кладут тертый хрен со сметаной. Подают как закуску, можно к блинам.

Грибы сухие 40 г, масло 5 г, хрен тертый со сметаной 30 г, уксус, перец, соль.

Запеканка блинная

Из пшеничной муки выпекают обычные блины. На сковороду, смазанную топленым маслом, укладывают стопкой блины, смоченные в яично-молочной смеси. Запекают, нарезают на порции и подают с маслом.

Мука 75 г, сахар 3 г, дрожжи 3 г, вода 120 г, соль 1 г, масло для выпечки 5 г.

Для запекания: масло 15 г, яйцо 1/4 шт.

Картофельжареный с огурцами

Картофель нарезают кружочками, солят и обжаривают на растительном сале или топленом масле; соленые огурцы нарезают кружочками, обмакивают в масло, обваливают в муке и обжаривают. На порционную сковороду укладывают картофель, окружают его бордюром из огурцов и посыпают зеленью.

Картофель 300 г, сало растительное или масло топленое 30 г, огурцы соленые 60 г, мука 5 г, зелень, соль.

Крупеник

Рассыпчатую гречневую кашу в горячем виде перемешивают с протертым творогом, солью, сахаром, жиром и сырыми яйцами. Выкладывают массу на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень слоем 25–30 мм, поверхность смазывают смесью яйца со сметаной и запекают. Подают с маслом или сметаной.

Крупа гречневая 50 г, вода 40 г, творог 85 г, сахар 10 г, яйцо 1/2 шт., сухари пшеничные 5 г, маргарин сливочный 5 г, сметана 35 г, масло сливочное 10 г, соль.

Мясо, тушенное с луком

Мясо нарезают кусками весом 30–40 г и обжаривают до образования корочки. В глубокий сотейник кладут слой нашинкованного лука, на него – обжаренное мясо и вновь слой лука. Добавляют жир, коричневый бульон (т. е. бульон, приготовленный на обжаренных до коричневого цвета костях), лавровый листок, соль, перец горошком и тушат в жарочном шкафу до готовности. При подаче мясо покрывают луком и поливают соусом. На гарнир подают отварной или жареный картофель, рассыпчатые каши из гречневой, пшеничной крупы или риса, отварные бобовые, зеленый горошек и т. д.

Говядина 165 г или свинина 130 г, или баранина 150 г, сало топленое 10 г, лук репчатый 110 г, бульон коричневый 50 г, гарнир 150 г, лавр, перец, соль.

Паштет печеночный

Мелко нашинкованные лук и морковь поджаривают со шпиком до полуготовности, добавляют нарезанную кусочками печень, специи, все поджаривают и дважды пропускают через мясорубку с частой решеткой. Подготовленную массу тщательно вымешивают со сливочным маслом, молоком и бульоном, украшают маслом и яйцом. Вместо сливочного масла можно использовать птичий жир.

Печень говяжья 75 г, лук репчатый 10 г, яйцо 1/4 шт., морковь 15 г, сало-шпик 15 г, молоко или бульон 5 г, специи.

Макароны по-русски

Макароны отваривают в подсоленной воде, охлаждают и заправляют маслом и сырыми яйцами; половину этой массы кладут на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень, сверху кладут фарш из мяса или печени, а на него оставшуюся массу, посыпают сухарями, сбрызгивают жиром и запекают. При подаче нарезают и поливают маслом.

Макароны 60 г, яйцо 1/4 шт., маргарин сливочный 10 г, фарш 100 г, сухари 5 г, масло сливочное 10 г, соль.

Окрошка мясная по-русски

Огурцы и отварную говядину нарезают мелкими кубиками. Зеленый лук шинкуют и деревянным пестиком растирают с небольшим количеством соли до появления сока. Белки яиц, сваренных вкрутую, мелко секут, желтки растирают с горчицей, солью, сахаром, добавляют сметану и зелень укропа. Все приготовленные продукты смешивают и разводят квасом.

Говядина 165 г, квас хлебный 325 г, лук зеленый 25 г, огурцысвежие 60 г, сметана 30 г, яйцо 3 шт., сахар 5 г, горчица готовая 2 г, укроп 5 г, соль.

Поджарка

Мясо нарезают кусочками весом 10–15 г, кладут на подогретую сковороду с жиром и жарят до готовности. Затем добавляют мелко нашинкованный пассерованный репчатый лук, томат-пюре, солят и доводят до кипения. Подают поджарку на той же сковороде, с гарниром или без него. Гарнируют картофелем и отварными или припущенными овощами, рассыпчатыми кашами, фасолью, заправленной соусом, макаронами с маслом.

Говядина 215 г или свинина 170 г, лук репчатый 150 г, томат-пюре 20 г, сало топленое 15 г, гарнир 150 г, соль.

Печень в сметане

Печенку (говяжью или свиную) помыть, очистить от пленки и желчных протоков, нарезать ломтиками, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить на сковороде с маслом. Затем сложить в неглубокую кастрюлю, добавить мелко нарезанный и предварительно слегка поджаренный лук, сметану и жир со сковороды, на котором жарилась печенка, один стакан мясного бульона или воды. Закрыть кастрюлю крышкой и тушить на слабом огне 25–40 минут. Ломтики готовой печенки уложить на блюдо. Соус, полученный при тушении, посолить, и полить им печенку, посыпать сверху мелко нарезанную зелень петрушки. На гарнир можно подавать жареный или отварной картофель.

500 г печени, 0,5 стакана сметаны, 1 ст. ложка муки, 1 луковица, 2 ст. ложки масла, перец, соль, зелень петрушки.

Суп-пюре из грибов

Свежие шампиньоны очистить, вымыть, пропустить через мясорубку, сложить в кастрюлю, добавить столовую ложку масла, разрезанную вдоль на две части морковь и целую луковицу, накрыть крышкой и тушить 40–45 минут, потом добавить стакан воды и прокипятить. Морковь и луковицу вынуть.

Поджарить муку с 2 столовыми ложками масла, развести горячим молоком и стаканом овощного отвара или воды, вскипятить, смешать с тушеными шампиньонами и варить 15–20 минут. Снять с огня, посолить, заправить суп маслом и яичными желтками, смешанными со сливками или молоком. Отдельно подать гренки. Также можно приготовить суп из свежих белых грибов.

600 г свежих шампиньонов или белых грибов, 2 столовые ложки муки, 4 стакана молока, 4 столовые ложки масла, 1 морковь, 1 луковица, соль.

Для заправки: *2 желтка, 1 стакан сливок или молока.*

Суп-пюре из фасоли или гороха

Фасоль перебрать, промыть и замочить в холодной воде на 5–6 часов. Затем залить 4–5 стаканами воды, добавить разрезанную вдоль на две части морковь и целую луковицу с воткнутой в нее гвоздикой и, закрыв, варить на слабом огне 40–50 минут. Затем вынуть морковь и лук, фасоль вместе с отваром протереть через сито, развести горячим молоком и посолить. Перед подачей к столу заправить суп маслом. Отдельно подать гренки. Так же готовится суп из гороха, но гвоздика в гороховый суп не кладется.

400 г фасоли или гороха, 1 морковь, 1 луковица, 4 столовые ложки масла, 2 стакана молока, 2 палочки гвоздики, соль.

Уха по-сегедски

Рыбу чистят, потрошат, промывают (головы, плавники и хвосты отрезают и откладывают в сторону), разрезают на куски по 50 г, солят и кладут в кастрюлю. Головы, плавники, хвосты и кости ставят варить отдельно с нарезанным кольцами луком. Когда вода закипит, в нее бросают красный перец, после чего бульон продолжают кипятить до полного разваривания лука (приблизительно 1,5 часа). Бульон процеживают, заливают им рыбу и припускают на слабом огне 10–15 мин. Кастрюлю время от времени встряхивают, так как при помешивании ложкой можно помять куски рыбы. Летом в уху рекомендуется класть нарезанную дольками зеленую паприку.

Рыба свежая 500 г, лук репчатый 80 г, перец красный 5 г, соль.

Борщ постный с карасями

В бульон, сваренный с кореньями, грибами, перцем, лавровым листом и маслинами, закладывают нашинкованные свеклу и капусту и продолжают варить; отдельно поджаривают лук, добавляют в него муку, пассеруют 1–2 мин, вливают раствор уксуса и вводят заправку в борщ.

Рыбу панируют в муке, обжаривают до образования румяной корочки и кладут в борщ за 3–5 мин до конца варки. Борщ заправляют свекловичным отваром. При подаче посыпают рубленым укропом, можно подавать со сметаной.

Караси 200 г, свекла 50 г, капуста белокочанная 100 г, лук репчатый 30 г, морковь 30 г, грибы сушеные 15 г, мука 15 г, уксус (6 %) 5 г, сметана 10 г, укроп 3 г, маслины 5 г, специи, соль.

Грибной суп-пюре

1. Растопить масло в кастрюле, добавить грибы и готовить, помешивая, пока грибы не станут мягкими. Добавить бульон, вино, горчицу и сливки. Довести до кипения.

2. Сделать однородное пюре. Добавить лук и подогреть, не доводя до кипения.

20 г сливочного масла, 250 г грибов, мелко нарезанных, 500 мл куриного бульона, 60 мл сухого белого вина, 1 ч. л. горчицы, 125 мл сливок, 1 ст. л нарезанного лука.

Кто не любит шашлыка?

Уважаемая редакция журнала
«Полезные рецепты»!
Хотелось бы узнать побольше о шашлыке.
У нас в семье просто обожают это блюдо!

Семья Стрецовых, Киевская обл.

Немного истории…

Шашлык считают блюдом кавказской кухни, произошло его название от тюрского слова «шиш» – вертел. Таким образом, «шашлык» в буквальном смысле – это кушанье, жаренное на вертеле. Однако, если углубиться в лингвистические тонкости, то в самом многочисленном тюркоязычном народе Закавказья – азербайджанском – пресловутый шашлык именуется «кебабом», а в Турции «шиш-кебабом». Кстати, так же называют шашлык и в Болгарии, чей язык и гастрономия испытали сильное влияние Турции. В то же самое время на Кавказе сами вертела, на которые насаживают мясо, именуют шампурами, что несомненно восходит к слову «шомпол». А ведь именно на шомполах от мушкетов и пищалей жарили в старину мясо охотники и солдаты. Хотя вообще-то искать историческую прародину шашлыка – занятие неблагодарное. Ведь приготовление пищи на открытом огне – древнейший способ кулинарной обработки продукта. Он принят у всех без исключения народов как высокоцивилизованных, так и обделенных благами цивилизации. Более того, блюдо это, несмотря на его кажущуюся простоту повсюду считается неизменно праздничным. Зажаривание на вертеле целых туш вепрей и зубров с седой античности и вплоть до середины XVIII века было одинаково распространенно как на Востоке, так и в Западной Европе. В «Росписи царским кушаньям» и других памятниках XVI–XVII веков упоминаются «верченые» куры, утки, мясо и зайцы. Можно предположить, что речь идет о кушаньях, жаренных на вертеле – иначе, на чем же все это «вертели»? На Западе и в Америке «верченые» блюда превратились в «переворачиваемые» – там в обычае готовить мясо на решетке в жаровнях, именуемых «барбекю». У нас же, выбравшись на природу, принято лакомиться шашлыками – и редкий мужчина не считает себя знатоком в приготовлении этого нехитрого, по общему мнению, блюда. Шашлык, будучи типично кавказским блюдом, знаком всем пастушеским, скотоводческим народам, особенно горским. В Грузии шашлык называют «мцвади», в Армении – «хоровац», а в Азербайджане – «кебаб». В Закавказье для каждого народа шашлык является национальным блюдом и потому имеет не только свое название, но и готовят его у азербайджанцев, грузин и армян разными способами – и каждый считает, что лишь у него на родине шашлык готовится правильно с соблюдением всех особенностей и получается наиболее вкусно. И странным было бы, если бы было иначе. Шашлык готовят из корейки или задней ноги бараньей туши, печени, почек, почечной

части. Или же из свинины, порой используют куски говяжьей вырезки, телятины. Хороши шашлыки из птицы и рыбы. Жарят на вертеле помидоры, баклажаны, лук…

Основной способ жарки шашлыков

Обычная методика приготовления шашлыков такова. Мясо для шашлыка нарезают небольшими кусками, складывают в не окисляющуюся посуду и маринуют. Для этого его солят, посыпают черным перцем, добавляют нарезанный репчатый лук, уксус (или лимонный сок, вино, томатный соус) и перемешивают. Посуду накрывают крышкой и на 2–3 часа помещают в холодное место. Затем куски мяса нанизывают на металлический вертел «шампур» вперемежку с репчатым луком, нарезанным кольцами. И лишь на последнем этапе все специалисты сходятся на том, что жарить шашлык надо над горячими, без пламени, углями на жаровне, именуемой «мангалом» в течение 20–30 минут, поворачивая вертел, чтобы мясо поджарилось равномерно. Однако и тут существуют расхождения в способах определения степени готовности. Сколько на свете людей – столько и способов жарки. К шашлыку подают нашинкованный кольцами репчатый лук, нарезанный кусочками, зеленый лук, лимон, жаренные на вертеле помидоры, баклажаны. Их посыпают сушеным барбарисом и вообще мелко нарезанной зеленью кинзы, укропа и петрушки. У нас принято подавать к шашлыку еще и томатный соус, кетчупы разной степени остроты, но на Кавказе это считают излишеством, лишь в Грузии одобряют сдабривание мяса шашлыка аджикой или соусом «ткемали». Что касается дров и мангалов, то по мнению специалистов, лучшими для шашлыков являются дрова из виноградной лозы. Далее по убыванию качества подойдут белая акация, кизил, терн, бук, дуб. Подходят лишь лиственные породы деревьев. Категорически исключаются дрова из хвойных пород со смолистой древесиной, они придадут мясу странный привкус.

Картофель, фаршированный грибами

Выбрать картофель правильной формы, очистить, ножом сделать кольцевой надрез и варить почти до готовности. Середину клубня удалить и использовать для приготовления других блюд. Углубления заполнить жареными грибами с луком. Клубни уложить в глубокую сковородку, залить соусом, посыпать тертым сыром или сухарями и запечь.

Приготовление соуса.Муку прожарить с маслом, развести половиной стакана картофельного отвара и сметаной, прокипятить пять минут, посолить.

1 кг картофеля, 100 г лука, 200 г свежих грибов, 30 г сыра.

Для сметанного соуса:*1стакан сметаны, 1 столовая ложка муки, 1 столовая ложка масла, соль.*

Картофельные пирожки с грибами

Картофель сварить, воду слить и размять, добавить 1 столовую ложку масла, желтки яиц, вымешать. **Для фарша:**сухие грибы промыть, сварить, мелко изрубить и поджарить на масле, затем добавить мелко нарубленный и поджаренный лук, соль, перец и смешать. Подготовленную картофельную массу разделить в виде небольших лепешек, на середину которых положить грибной фарш, соединить края лепешек, придавая пирожку форму полумесяца. Смочить пирожки яйцом, обвалять в сухарях и обжарить на разогретой с маслом сковородке. Отдельно подать грибной соус. **Соус** приготовить на грибном отваре, добавив в него сметану или томат-пюре. Такие же пирожки можно приготовить и с овощным фаршем.

1 кг картофеля, 100 г сухих грибов, 2 луковицы, 2 яйца, 0,5 стакана толченых сухарей, 4 столовые ложки масла, перец, соль.

Картофель, запеченный с луком и грибами

Картофель очистить, сварить, обсушить и нарезать кружочками. Сковороду смазать жиром, уложить слой нарезанного картофеля, слой обжаренного лука с грибами и закрыть его слоем картофеля, полить сметаной, посыпать сухарями или тертым сыром и запечь.

1 кг картофеля, 200 г свежих грибов, 80 г репчатого лука, 80 г топленого масла, 400 г сметаны, 25 г сыра или 40 г сухарей.

Картофель с черносливом

Картофель очистить, отварить и протереть через сито. Когда остынет, добавить муку, взбитые яйца и размешать. Массу раскатать и вырезать стаканом кружочки. Чернослив отварить, вынуть косточки и пересыпать сахаром. Положить его на картофельные кружочки, соединить края, как у вареников. Варить в подсоленной воде 10 минут. Подавать на стол со сметаной.

500 г картофеля, 200 г муки, 3 яйца, 200 г чернослива, 100 г сметаны, сахар, соль по вкусу.

Ямбалайя – блюдо с рисом и куриным мясом

Мелко нарубленный лук обжарить с нарезанными стручками сладкого перца (сердцевину удалить). Мясо нарезать полосками и добавить в него нарезанную кубиками ветчину. Все хорошо перемешать. Приправить солью и перцем и осторожно смешать с отварным рисом. Подать на горячем блюде в виде омлета. Рис должен быть очень сухим. К этому подать крепкий томатный соус. Рассчитано на две порции.

Необходимые продукты:*150 г куриного мяса, 50 г ветчины, 300 г отваренного риса, 2 луковицы, 2 стручка сладкого перца, 2–3 столовые ложки растительного масла, 1 неполная ложка чайная ложка соли, 2 чайные ложки красного молотого перца, 1/2 л томатного сока.*

Плов с овощами и изюмом

Мелко нарезанный лук и морковь слегка поджаривают на растительном масле. Рассыпчатый рис смешивают с овощами и изюмом и тушат 15–20 минут в посуде с закрытой крышкой. Подают, заправив маслом и посыпав зеленью петрушки.

Необходимые продукты:*250 г риса, 500 мл воды, 200 г репчатого лука, 400 г моркови, 150 г изюма, 100 г растительного масла.*

Завиванец ужгородский

Из мякоти мяса нарезать 4 плоских куска величиной с ладонь, очистить от пленок, отбить, посолить, посыпать перцем, а затем на каждый кусок мяса положить по несколько долек соленого огурца и крутого яйца, полоски шпика и нарезанную соломкой в длину сырую картошку.

Все это завернуть рулетом, перевязать ниткой, обмазать яйцом и запанировать в муке, обжарить в топленом сале, переложить в кастрюлю, залить кипящей водой так, чтобы покрыть мясо, и тушить до готовности.

Подавать на стол с тушеной картошкой, полив ее образовавшимся при тушении завиванца соусом.

Необходимые продукты: *500 г говядины, 100 г шпика, 3 яйца, 1 столовая ложка топленого сала, 1 соленый огурец, 1 крупная картофелина, 1 столовая ложка зелени петрушки, 1 столовая ложка зелени укропа, 0,5чайной ложки молотого перца, 2 столовые ложки муки.*

Телятина с айвой

Телячью грудинку нарубить средними кусочками, как для рагу (с косточками), посолить, поперчить, обжарить в масле до образования золотистой корочки. Затем добавить томатный сок, красный перец, нарезанный соломкой сельдерей, обжаренный в масле лук вместе с маслом и кипятить 10–15 мин (после закипания) на среднем огне. Добавить нарезанную дольками и обжаренную на масле айву, соль, сахар, вино и кипятить еще 6–7 мин. За 1 мин до готовности всыпать мелко нарубленныый чеснок.

Необходимые продукты:*500 г телятины, 2–3 айвы, 4 столовые ложки сливочного масла, 0,75 стакана томатного сока, 4 луковицы, 2 столовые ложки сухого вина, 0,5 чайной ложки сахара, 1 корень сельдерея, 5 зубчиков чеснока, щепотка красного перца, 0,5 чайной ложки черного молотого перца.*

Ветчина по-старополъски

Ветчину порезать на порции, положить в кастрюлю, подлить кипятка и хорошо подогреть. Сбрызнуть вином, добавить пряности, прикрыть и держать 10–15 минут на небольшом огне, но не кипятить. Подавать с хреном.

Необходимые продукты: *400 г варено-копченой ветчины, 1/2 стакана красного сухого вина, 3 штуки гвоздики, 3 ягоды можжевельника, 2 горошины черного перца, несколько столовых ложек кипятка.*

Жаркое с овощами

Мясо нарезать кусочками по 50–60 г, натереть солью, выложить на прогретую сковороду с маслом, добавить мелко нарезанный лук и жарить до полуготовности. Затем к мясу добавить крупно нарезанную морковь и поставить сковороду в разогретую духовку. Через 10–15 минут в сковороду кладут картофель и жарят до готовности, поливая мясным соком и помешивая. Если сока мало, можно полить бульоном. На стол подать в сковороде, посыпав зеленью.

Необходимыепродукты:*500–600 г мяса, 50 г сливочного масла, 6–7 картофелин, 4 —*5 *морковок, 1 луковица, пучок петрушки, соль и перец по вкусу,*

Телячья печенка по-бразильски

Приготовить маринад из вина, сока 1/2 лимона, натертой луковицы, майорана, лаврового листа, черного перца, соли. Печенку нарезать тонкими ломтиками и оставить на один день в маринаде. Затем ломтики печенки обжарить в горячем растительном масле, добавить маринад и жарить на небольшом огне в течение 3–4 мин. В конце жарки добавить размятый банан, сбрызнуть лимонным соком, осторожно перемешать и сразу подавать на стол с белым хлебом или отварным рассыпчатым рисом. Рассчитано на две порции.

Необходимые продукты:*250 г телячьей печенки, 1/2 рюмки белого вина, 1 лимон, одна небольшая луковица, 1/2 чайной ложки майорана, 1/2 лаврового листа, 3 столовые ложки растительногомасла, 1 банан, черный перец на кончике ножа, 1/ 2 чайной ложки соли.*

Советует
Ваша семейная газета хозяюшка

Бутылка из-под масла

Если вы не хотите выбрасывать бутылку, в которой находилась какая-либо маслянистая жидкость (сейчас, например, дорогие масла продаются в изящных бутылочках), вы можете ее отмыть тепловатой кофейной гущей.

Новая чугунная посуда

Новую чугунную посуду вначале следует сильно прокалить с жиром, а затем протереть солью.

Сгоревшее молоко

Запах выкипевшего молока очень неприятен и быстро распространяется по всей квартире. Накройте выкипевшее молоко влажной газетой и обрызгайте ее сверху уксусом. Уксус полностью поглощает запах сгоревшего молока.

Краска

Если краска попала на лицо или руки, то смажьте кожу каким-нибудь жиром и немного подождите. Потом можете смывать ее горячей водой с мылом.

Молния на одежде

При стирке одежды молнии на ней должны быть закрытыми – тогда они меньше вытягиваются.

Новая обувь

Если новая обувь при ходьбе скрипит, попробуйте под стельки насыпать немного талька или пудры. Скрип должен прекратиться.

Сырость

Если в шкафу, в котором хранится мука, появилась сырость, положите туда несколько сухих лавровых листьев. Они быстро впитают в себя лишнюю влагу.

Утюг

Если нижняя сторона утюга потемнела и оставляет пятна на чистом белье, необходимо смочить ватный тампон уксусом и протереть им утюг, после чего до блеска натереть шерстяной тряпочкой.

Костер

Чтобы не мучиться понапрасну, разжигая костер в ненастную погоду, положите в пустую консервную банку пропитанную жиром бумагу и подожгите ее. Костер от устойчивого пламени горящей бумаги быстро разгорится.

Борщ с грибами

Петрушку, репчатый лук, 3/4 части свеклы нарезать соломкой итушить, добавив половину предусмотренного рецептурой хлебного кваса.

В процеженный костный бульон ввести нашинкованную капусту, нарезанный дольками картофель, тушеные свеклу, петрушку и лук, вареные нашинкованные грибы сотваром, лавровый лист, черный горький перец, гвоздику, соль и варить до готовности.

100 г костей, 100 г свеклы, 100 г капусты, 80 г картофеля, 100 г кваса хлебного, 10 г масла топленого, 20 г грибов белых сушеных, корень петрушки, 20 г сметаны, гвоздика, лавровый лист, перец черный горький, соль, зелень.

Грибная подливка

Белые грибы промыть, порезать на кусочки и положить в раскаленную сковороду сподсолнечным маслом и жарить до готовности 30–40 минут. Пока жарятся грибы, почистить лук, нарезать и добавить к жареным грибам, все хорошо перемешать и дать еще 10 мин. подрумяниться луку. Отдельно развести сметану, сливки, муку, соль, перец и всю взбитую смесь влить к грибам с луком и довести до кипения. В готовую подливку можно добавить зелень. Подходит к любому гарниру.

200 г грибов (белых), 2 шт. луковиц, 2 ст. ложки сметаны, 100 г сливок, 1 ст. ложка муки, 4 ст. ложки масла подсолнечного, соль, зелень по вкусу.

Грибной паштет

Размочить грибы в теплой воде (несколько часов), обжарить с луком на растительном масле, добавить перетертые сцр и яйца, соль по вкусу. Заправить майонезом. Можно поперчить.

Сушеные грибы 2 горсти,5 круто сваренных яиц, 150 г колбасного сыра, лук, соль, майонез (острый).

Салат «Полянка»

Технология приготовления – как у «селедки под шубой»: все выкладывается на красивое блюдо послойно. 1 слой – тертый отварной картофель, 2 слой – грибы, поджаренные с большим количеством лука на растительном масле (все мелко рубленное), 3 слой – нарезанное очень мелкими кусочками мясо, сверху – слой майонеза. 4 слой – тертый сыр и опять майонез.

Все посыпать измельченной зеленью и дать постоять в прохладном месте несколько часов. Очень вкусно и сытно!

5 *шт. картофеля, 2 шт. репчатого лука, 300 г отварного мяса (свинина или говядина), 300 г свежих грибов, 150 г сыра, 250 г майонеза, 2 ст. ложки растительного масла, укроп.*

Салат из фасоли с грибами

Сварить фасоль. Оставить в отваре на несколько часов, добавив туда немного сахара. Потом отвар слить. Замочить сухие белые грибы в молоке на несколько часов. Отжать. Нарезать мелкой соломкой. Лук нарезать кубиками, немного поджарить на подсолнечном масле (до золотистого цвета), добавить тертую морковь, грибы и немного бульона или воды. Тушить до готовности. Фасоль смешать с тушеной морковью и грибами. Добавить немного майонеза (так, чтобы салат не был жидким). Посолить. Можно добавить молотый черный перец.

Фасоль 1 стакан, 1–2 ст. л. сахара, сушеные грибы, немного майонеза, 1 средняя морковь, 1–2 средних луковицы, подсолнечное масло, молоко 1 ст., перец черный молотый.

Колдуны

Картофель натереть на терке, добавить яйца, соль, черный молотый перец (по вкусу). Из полученной массы слепить лепешки, посередине между двух лепешек положить фарш. Сложить полученное произведение в чугунок с разогретом подсолнечным маслом и тушить до готовности.

6–7 картофелин, 3 яйца, фарш (как на котлеты), черный молотый перец, подсолнечное масло.

Выгодные котлеты

Пропустить овощи 2 раза через мясорубку, смешать с мясным фаршем, добавить яйцо, молоко, специи, рубленную зелень и хорошо вымесить. После этого добавить манку и снова хорошенько перемешать, можно взбить. Жарить котлеты на раскаленной сковороде, на растительном масле.

0,5 кг фарша из смеси свинины и говядины, 0,5 кг овощной смеси (картофель, лук, морковь, цветная капуста, баклажаны, кабачки и т. п.), 1 яйцо, 1/2 ст. молока, 1 ст.л. манки.

Голубцы по-шиловски

Отварить рис, обжарить грибы, а также лук, морковь, затем соединить с фаршем, добавить яйцо, зелень, в предварительно ошпаренные листы капусты завернуть, полученную массу залить 4-мя столовыми ложками томата, добавить воду, варить около 1-го часа. Готовые голубцы выложить в тарелку и добавить сметану по вкусу.

0,5 кг фарша, 100 г риса, 1 морковь, 2 луковицы, 200 г грибов, 1 качан капусты, зелень, сметана, яйцо, томат.

Горячее блюдо «Вулкан»

Разделить фарш на 2 равные части. Первую часть обжарить до готовности на сливочном масле. Во вторую разбить яйцо. Готовый жареный фарш выкладываем горкой на тарелку, а на фарш картофельное пюре (тоже горкой), а сверху обмазываем второй (сырой) частью фарша. На «пик» ставим половину пустой яичной скорлупы и от него рисуем полосы кетчупом и майонезом. Сверху посыпать тертым сыром. Ставим в духовку до готовности верхнего слоя. Вынимаем, наливаем в скорлупу спирт и поджигаем. Подавать этот шедевр кулинарного искусства нужно с зеленью и при выключенном свете.

Фарш, картофельное пюре, 1 яйцо, плавленый сыр, майонез, кетчуп, сливочное масло.

Деруны по-казацки

Картофель натереть на крупной тёрке. Добавить яйцо, муку, сметану, соль. Все тщательно перемешать. Приготовить свиной фарш. Жарить на подсолнечном масле с обеих сторон. Выкладывать на сковороду ложку теста, в центр фарш, накрыть сверху ложкой теста.

Картофель сырой 5 шт., лук 1 шт., одно яйцо, 2 ст. л. муки, 1 ст. л. сметаны, фаршсвиной 100 г, соль, перец по вкусу.

Драникис мясом

Картошку почистить и натереть на мелкой терке, дать немного постоять, слить отстоявшуюся воду, добавить 2–3 столовые ложки муки, два яйца, перемешать. На сковороду налить растительное масло, разогреть, выложить ложкой картофельный блинчик, сразу же на него положить лепешку фарша, сверху снова картофельный блинчик. Жарить с двух сторон до образования золотистой корочки.

Приготовление фарша:говядину, свинину, луковицу и размоченную в молоке булку пропустить через мясорубку, посолить, поперчить, добавить яйцо, вымесить и поставить в прохладное место на 30–40 минут.

1 кг картофеля, 3 луковицы, 300 г свинины и 300 г говядины, 3 яйца, мука, растительное масло.

Мясо для ленивых

Фарш посолить, выложить на форму, политую растительным маслом. Намазать майонезом, сверху положить шампиньоны. Все это посыпать тертым сыром и поставить в нагретую духовку на 40–50 минут.

500 г мясного фарша, 300 г сыра, 1 банка шампиньонов, 150 г майонеза.

«Хитрый» плов

Мясо обжарить в сливочном масле на сковороде. Добавить немного воды, можно томатной пасты, и дать немного потушиться. В это время нарезать помидоры, лук, натереть на терке морковь, нарезать перец и все это добавить к мясу. Опять дать немного потушиться. В это время помыть рис и добавить его к мясу, приправить специями, солью, туда же добавить грибы. Все это поставить под крышку и пусть тушится до готовности. За 5 минут до готовности выдавить чеснок. Опять потушить до готовности. И после этого добавить нашинкованную зелень.

300 г свинины, 200 г грибов, рис, морковь, перец сладкий, помидоры, растительное масло, лук, петрушка, укроп, чеснок, красный перец, черный перец, соль.

Голландский омлет

Режем свинину тонкими ломтиками и укладываем ими все дно сковороды, жарим ее так, чтобы сала натопилось как можно больше. Затем жарим там же очищенный и нарезанный тонкими ломтиками картофель. Когда он будет почти готов, посыпаем его мелко нарезанным луком, затем натертым сыром и заливаем яйцами, взболтанными со специями. Сразу же закрываем крышкой и доводим до готовности, настаиваем под крышкой еще 10–15 минут. Идея заключается в том, чтобы весь вытопившийся жир собрался в полученный омлет – в идеале он сам «соскакивает» со сковороды. Подавать с кетчупом и пивом.

100 г жирной свинины, 2–3 средние картофелины, 1 средняя луковица, 100 г твердого сыра, 3–4 яйца, специи по вкусу.

Мясо по-праздничному

Нарежьте морковь и чеснок не очень мелко, нашпигуйте ими мясо. Затем натрите мясо солью и специями и положите в глубокую миску. Залейте маслом и сверху выдавите лимон. Поставьте в холодильник и переворачивайте каждые 2–3 часа, чтобы равномернее промариновалась; всего же мариновать 12–14 часов. Печь обычным способом на противне на небольшом огне не менее 3 часов, поливая остатками масляно-лимонной смеси, а затем просто горячей водой. За час до готовности подложить к мясу картофелины, которые испекутся обычным способом.

1,5 кг свинины без костей, 1 мелкая морковка, 1,5 головки чеснока, 100–150 г подсолнечного (а лучше – оливкового) масла, 1 большой лимон, соль и специи по вкусу.

Мясо под шубой

Мелко нарезать лук. Натереть на терке сыр. Сделать «шубу»: смешать яйца, молоко и майонез, можно подсолить по вкусу. Мясо мелко нарезать и обжарить на растительном масле до однородного цвета. Выключить сковороду. Посыпать: слой лука, слой сыра, залить «шубой». Поставить в духовку на 20–25 минут при температуре 180 ˚С. Приятного аппетита!

0,5 кг свиной шейки, 1 луковица, 300 г твердого сыра, 2 яйца, 1 пакетик майонеза,150 г молока.

Пальчики из свинины с сыром по-украински

Нарезать свиную отбивную толщиной 1 см. Хорошо отбить, посолить, поперчить. Потереть на средней терке сыр, смешать его с выдавленным чесноком (по вкусу), майонезом. Положить приготовленный фарш на отбивную и свернуть мясо в рулетики, завернув при этом края, чтобы не вытекал сыр. Рулетики обмакнуть сначала в муке, затем в яйце и жарить на сковороде в большом количестве подсолнечного масла до образования румяной корочки. Подавать с картофелем фри.

500 г свинины, 100 г сыра, 1 зубок чеснока, 200 г майонеза, соль, перец, 3 яйца, 2 столовые ложки муки.

Печень, тушенная с грибами

Печень нарезать мелкими кусочками (3–4 на порцию), обжарить. Грибы замочить, сварить, мелко нарезать и обжарить с луком, нарезанным кольцами. Печень, грибы и лук положить в кастрюлю, залить грибным отваром, добавить сметану и томат. Можно сверху положить обжаренный картофель. Тушить на слабом огне 30–40 минут.

600 г печени, 100 г сухих грибов, 200 г сала или масла топленого, 50 г томата-пюре, 200 г сметаны, 200 г лука. 400 г картофеля.

Печень, шпигованная салом

Подготовленную печень нашпиговать салом-шпик, нарезать ломтиками толщиной в 1 см, уложить в сотейник или глубокую сковороду, на дно положить ложку сливочного масла, пересыпать нарезанным кружочками и обжаренным луком, молотым перцем, полить растопленным сливочным маслом и тушить под закрытой крышкой 20–25 минут. В конце тушения посыпать солью.

На гарнир подавать жареный картофель, лук, с которым тушилась печень, и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

500 г печени, 80 г сала-шпик, 1,5 столовых ложки сливочного масла, 3 луковицы, 0,5 кг картофеля, 2 столовые ложки смальца, зелень, соль, перец по вкусу.

Питательные макароны

Блюда из макарон – самые популярные блюда во всем мире

А что говорить о нескончаемой любви итальянцев к макаронам? Им посвящают песни («Люблю я макароны» Макаревич), с ними мы встречаем праздники и будни, угощаем ими друзей и гостей. Что же в них такого, что уже на протяжении многих лет и даже веков и стрлетий они остаются любимыми многими поколениями людей?

Конечно, с точной уверенностью нельзя сказать, когда и кто именно придумал макароны. Но первые упоминания о них уже встречаются в Древнем Китае, Древнем Египте и античной Греции. В средние века макароны были распространены на Сицилии. У нас макароны известны не так давно – всего-то чуть более 200 лет. Известно, что Петр I для строительства судов вербовал мастеров за границей. Один из них, по имени Фернандо, прибыл из Италии. Итальянец, сам любитель макарон, передал секрет их приготовления русскому предпринимателю, у которого работал. Последний оценил выгоду нового изделия (макароны стоили в пять – шесть раз дороже самой лучшей муки) и наладил их производство. Деньги хозяин, конечно, клал себе в карман, а итальянцу отдал лишь славу «макаронника». Но Фернандо отомстил хозяину и продал секрет более щедрым предпринимателям…

Оказывается, многие из наших читателей большие любители макаронных изделий. И вот что прислал интересного о макаронах наш читатель Вадим. Я благодарю его за интересную информацию. Оказывается, и о макаронах слагали легенды и мифы.

А на стенах некоторых пещер ученые находили рисунки, где отображался процесс производства макарон (или чего-то подобного) в древние времена. Вот например, древняя легенда рассказывает, что спагетти созданы в пещере мага, который жил в Неаполе в XIII веке при императоре Федерико II. Говорят, что великий император первым попробовал спагетти, полюбил их и распространил среди жителей королевства такую питательную и вкусную пищу. Первое упоминание существования продукта, имеющего близкое сходство с макаронами, приводится в кулинарной книге Аппикуса (Апиция), жившего во времена императора Тиберия в 1-м веке н. э., где описывается блюдо, напоминающее современную рыбную лазанью. Так же он описывает timballo (сладкий или кислый пирог из макарон). Типы

макарон, похожие на современную лапшу, знали – в Древней Греции, но это можно утверждать, основываясь лишь на косвенных признаках – находках археологами инструментов, служащих для изготовления макарон, типа скалок, ножей для разрезания теста и т. п. В древнегреческой мифологии говорится, что бог Вулкан изобрел машину (!), которая изготавливала длинные и тонкие нити из теста – прообраз спагетти.

Блюда из макаронных изделий (лапши, вермишели, рожков и т. д.) содержат большое количество сложных углеводов. Поступая в организм человека в виде крахмала, такие углеводы расщепляются очень медленно, что обеспечивает равномерное и рациональное распределение выделяемой энергии для обеспечения функций жизнедеятельности. Поэтому с помощью макаронных изделий можно значительно сократить количество потребляемых белков и жиров. Особенно хороши в этом отношении изделия из муки грубого помола, которая помимо углеводов богата витаминами, минеральными элементами и балластными веществами. Оценивая различные качества блюд из макаронных изделий, специалисты по вопросам питания отмечают, что они так же, как и шоколад, улучшают настроение человека.

Спагетти

Изготавливаются преимущественно из муки твердых сортов пшеницы и воды. От других макаронных изделий их отличают светло-желтый оттенок и легкая прозрачность.

Яичная лапша

Изготавливается из муки твердых сортов пшеницы или смеси твердых и мягких сортов пшеницы с добавлением воды и яиц. Количество последних определяет качество изделия.

Особые виды лапши

Изготавливаются из муки грубого помола, полученной в зависимости от сорта – из пшеницы, пророщенного зерна, гречки или соевых бобов. В некоторые виды лапши добавляют яйца.

Плов по-русски

Свинину обжарить с овощами в толстой посуде (казан, сотейник и т. п.). Посолить, поперчить, добавить специи, томат-пасту. Залить это горячей водой из расчета три части воды на две части крупы и проварить в течении 10–15 минут на медленном огне. Крупу промыть и отварить в течение 5—10 минут в отдельной посуде. Крупу выложить равномерно в получившийся бульон и выпарить оставшуюся воду до уровня крупы. После чего плотно закрыть крышкой и поместить в предварительно разогретую до 200–220 ˚С духовку на 45–50 мин. Подавать в горячем виде с холодной водкой и соленым огурцом.

Свинина 500 г, лук 1 шт., морковь 1 шт., специи, перловая крупа 500 г, томат-паста (соус, томаты) 1 ст. л., соль, перец.

Свинина по-стасовски

Взять форму (сковороду, противень), налить немного растительного масла и уложить слоями (оставляем между мясом промежутки): свинина (каждый кусочек натираем чесноком, солью и перцем), грибы с луком (предварительно обжаренные и нарезанные), нарезанные кубиками помидоры, натертую на крупной терке морковь, каждый слой обильно пересыпать натертым сыром и зеленью и залить майонезом. Поставить в духовку и ждем, когда будет готово (обычно минут 20).

Свинина, морковь, помидоры, зелень, майонез, грибы (баночка шампиньонов), лук репчатый, сыр, перец, соль.

Свинина с грибами под шубой

В глубокой сковороде пожарить грибы до полуготовности, тонко нарезать свинину, лук, чеснок, кетчуп, майонез. Все жарить, помешивая, 10 минут. Далее нарезать тонкими кружками помидоры, огурцы и выложить сверху, а затем уложить тонко нарезанными кружками яблоки, не перемешивая, закрыть крышкой и жарить 10 минут. Подавать к столу с белым сухим вином.

500 г свинины, 300 г грибов, 2 средних луковицы, 3 зубка чеснока, 2 ст. ложки острого кетчупа, 1 ст. ложка майонеза, 2 свежих огурца, 4 помидора, 2 свежих яблока.

Свинина с черносливом

Продукты нарезать кусочками среднего размера, сложить в жаровню слоями в следующей последовательности: свинина, капуста, лук, грибы, помидор, перец. Все залить соусом, приготовленным из майонеза, томатного соуса, мелко нарезанного сваренного вкрутую яйца и нарезанной зелени. Сверху положить чернослив. Тушить 40 минут в духовке на медленном огне, не перемешивая!

1 кг свинины, 100 г капусты, 500 г лука, 200 г свежих грибов, 1 помидор, перец сладкий (красный) 1 шт., чернослив (без косточек) 15 – 20шт.

Для соуса: *100 г майонеза, 1 столовая ложка томатного соуса, яйцо, зелень.*

Свинина, тушенная с корицей

Свинину нарезать на мелкие кусочки, посыпать солью, перцем, корицей и обжарить на растительном масле до образования румяной корочки. Добавить мелко нарезанный лук и слегка обжарить. Мясо с луком выложить в глубокую тарелку, пересыпать достаточно большим количеством мелко нарубленной зелени, накрыть тарелкой и дать постоять минут 20. Потом все выложить обратно в сковороду, где жарилось мясо, залить соусом (1 стакан сметаны, 2 ч. л. горчицы, 1 ч. л. соевого соуса, немного соли и сахара) и тушить до полной готовности мяса.

1 кг филе свинины, 1 головка лука репчатого, 1 пучок зелени (укроп, петрушка, кинза, молодой чеснок), 1 стакан сметаны, 2 ч. л. горчицы, 1 ч. л. соевого соуса, 1 ч. л. соли, 1/4 ч. л. сахара, 1/4 ч. л. перца, 1/10 ч. л. корицы.

Спагетти со свининой

Сварить спагетти в большом количестве кипящей подсоленной воды. Слить воду, выложить спагетти в большое блюдо и не давайте им остыть. Тем временем приготовить соус. Растопить свиной жир и поджарить в нем тщательно лук. Нарезать свинину тонкими полосками и обжарить. Нарезать помидоры крупными кусками и положить на сковороду. Посолить и поперчить. Тушить 10 минут, помешивая. Полить соусом спагетти и подать немедленно. Сыр подать отдельно.

350 г спагетти, 2 столовые ложки свиного жира, 1 луковица, 100 г свинины, 400 г помидоров, очищенных от кожицы, 100 г тертого сыра.

Стручковая фасоль в горшочке

Мясо нарезать небольшими кубиками, обжарить с измельченным луком и помидорами. Когда мясо будет наполовину готово, положить очищенные от волокон и разрезанные пополам стручки зеленой фасоли, залить горячей водой, приправить солью и перцем. Тушить на слабом огне. Грибы очистить, хорошо вымыть, нарезать и потушить до мягкости, добавить томатную пасту, яйцо, сметану, посыпать мукой и еще немного потушить. Затем смешать грибы с фасолью, сложить все в керамический огнеупорный горшочек, посыпать сверху тертым сыром и поставить в горячую духовку, чтобы запеклось, а сверху образовалась румяная корочка.

500 г стручковой фасоли, 500 г свинины, 2 луковицы, 2 помидора, 1 ст. л. томатной пасты, 250 г свежих грибов, 1 яйцо, 1 ч. л. муки, 2–3 ст. л. сметаны, 3 ст. л. тертого сыра, соль, перец по вкусу.

Суфле из цветной капусты

Очищенную цветную капусту залить холодной водой, закрыть крышкой, дать воде закипеть, снять крышку, чтобы ушел специфический запах, и продолжать варить капусту, не закрывая крышкой. Сваренную капусту откинуть на дуршлаг, облить холодной водой, обсушить, протереть через дуршлаг, положить масло и разбавить молоком до нужной консистенции. Втереть желтки и перемешать со взбитыми белками. Выложить в формочку и запечь. Подавать как гарнир к жареному мясу.

1 кг цветной капусты, 100 г сливочного масла, 1/2 стакана молока, 3 яйца.

Фланиз цветной капусты

Вымытую цветную капусту отварить на пару в течение 10 минут.

Смешать яйца, молоко, сметану, посолить, поперчить. Отдельно нарезать зеленый лук. Разложить цветную капусту по формам, полить приготовленным соусом, посыпать луком и тертым сыром. Запекать в духовке в течение 30 минут при температуре 150 єС.

1 большой кочан цветной капусты, 4 яйца, 250 г молока, 500 г густой сметаны, 1 пучок зеленого лука, 150 г тертого сыра, 2 г соли, 1 г перца.

Цветная капуста, запеченная под майонезом

Капусту отварить в подсоленной воде до полуготовности, разобрать на отдельные кочешки, положить на смазанную маслом сковороду, залить майонезом и запечь в духовке.

600 г цветной капусты, 200 г майонеза, 60 г масла, соль.

Цветная капуста с сыром

Отварить цветную капусту и отбросить на дуршлаг. В глубокую сковороду налить растительное масло. В разогретое масло выложить капусту и густо посыпать ее панировочными сухарями. Жарить капусту до образования корочки. Пока капуста жарится, нарезать помидоры или лучше протереть их и сделать томатный сок. На терке натереть сыр. Взбить 2–3 яйца и вылить в смесь сок и тертый сыр. Все перемешать и залить этой смесью капусту. Плотно закрыть крышку. Тушить на маленьком огне. Когда сыр расплавится, посыпать зеленью, дать немного остыть и подать к столу. Очень вкусно с грибами или ветчиной. Любители могут добавить в сыр чеснок.

1 кочан цветной капусты, 4 помидора, 100 г сыра, 3 яйца, зелень, растительное масло. Можно использовать: грибы, колбасу или ветчину, чеснок.

Карп, запеченный с грибами

Карпа очистить от чешуи и внутренностей. Срезать филе, положить на смазанное маслом металлическое блюдо и запечь в духовке, но не до полной готовности. Грибы очистить от кожицы, хорошо промыть, нарезать довольно крупными ломтиками, положить в кастрюльку, добавить нарезанный кружками лук, соль, перец, 1/4 стакана воды и тушить до полной готовности. Рыбу покрыть грибами, залить посоленной сметаной, смешанной с мукой, густо посыпать сыром, натертым на редкой терке и смешанным с сухарями. Сбрызнуть растопленным маслом и запечь в духовке до образования золотистой корочки. Подавать в горячем виде на том же блюде.

1 кг карпа, 200 г свежих белых грибов или шампиньонов, 70 г масла, 2 луковицы,1–1/2 стакана сметаны, 1 столовая ложка муки, 100 г сыра тертого острого, 2 столовые ложки сухарей панировочных.

Мясной рулет «Удиви гостей»

Приготовить котлетный фарш из мяса (можно смешать свинину и говядину или добавить к говядине сала) и замоченного в молоке хлеба, посолить, поперчить, приправить, добавить сырые яйца и хорошо вымесить. На лист фольги или полиэтиленовой пленки выложить фарш слоем 1 см и разровнять его. Смазать фарш майонезом и посыпать тертым сыром. На фарш полосками выложить обжаренные овощи, грибы, измельченные вареные яйца, нарезанные кусочками соленые огурцы, можно добавить любые продукты, которые подскажет фантазия – зеленый горошек, оливки, курагу, орехи, главное, чтобы ингредиенты сочетались между собой по вкусу. Сверху все посыпать тертым сыром. Осторожно свернуть рулет, параллельно выложенным полоскам начинки, постепенно вытаскивая пленку или фольгу. Выложить рулет на противень, густо обмазать его майонезом и обильно посыпать тертым сыром. Запекать в духовке 20–30 мин.

Мясо (свинина нежирная или телятина) 1 кг, хлеб 200 г, молоко 1 стакан, соль, перец, приправы, яйцо сырое 2 шт., овощи (лук, морковь, пастернак) по 2 шт., соленые огурцы 3 шт., вареные крутые яйца 6 шт., грибы свежие 0,5 кг, банка майонеза, сыр 200 гр.

Приятного аппетита!